

THE EFFECT OF EXERCISE SMALL SIDED GAME TOWARD HORIZONTAL PASSING ABILITY IN THALITA FUTSAL TEAM FC PEKANBARU

Rizki Pangestu¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Ardiah Juita ,S.Pd, M.Pd³
 Rizkipangestu446@gmail.com, Slametkepalatihan@ymail.com, ardiah-juita@yahoo.com
 Hp: 082390438878

*Sport Coaching Education Studies Program
 Faculty of Teacher Training and Education
 University of Riau*

Abstrak: *The problem of research is ability of passing in futsal team of Thalita Fc Pekanbaru still far expectation, so when their passing not right on target desired. It can be seen from try out and frendly match even more a big match and this is one of the factory why they loss. This researh was done at futsal team of Thalita Fc Pekanbaru. This researh used Experiment design to see the effect of using "Small Side Game". The purpose of the research was to see the effect of using Small Sided Game toward the ability of passing in futsal team at Thalita Fc Pekanbaru. The population of this research was futsal team player of Thalita Fc Pekanbaru district totaling 12 people. Exercise in this study is small sided game. The sampling technique used the total sampling, which was all the population had become the sample. The technique of collecting data was gotten from pre-test and post-test. The instrumen of the research was a Short Pass test / kicking the ball as a media to measure the ability of Passing. The data analyzed by using T-test. Based on the data analysis, it can be seen from T_{count} was 3,854 and T_{tabel} 1,796. it meant $T_{count} > T_{tabel}$ with the significant $\alpha=0,05$. It can be concluded that there is significant effect of exercise small sided game exercise toward horizontal passing ability in Thalita Futsal Team FC Pekanbaru.*

Key Words: *Small Sided Games, The Ability Passing, Futsal.*

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAME* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* MENDATAR PADA TIM FUTSAL THALITA FC PEKANBARU

Rizki Pangestu¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Ardiah Juita ,S.Pd, M.Pd³
Rizkipangestu446@gmail.com, Slametkepalatihan@ymail.com, ardiah-juita@yahoo.com
Hp: 082390438878

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan passing atlet Tim Thalita Fc Pekanbaru masih kurang, sehingga pada saat melakukan passing tidak tepat pada sasaran yang diinginkan . Hal ini terlihat dari berbagai uji coba dan pertandingan persahabatan maupun resmi dan ini merupakan salah satu factor penyebab terjadinya kekalahan. Penelitian ini dilakukan di Tim Futsal Thalita Fc Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah tim futsal Thalita Fc Pekanbaru yang berjumlah 12 orang . Latihan dalam penelitian ini adalah *small sided game*. Jenis penelitian ini adalah eksperimen untuk melihat pengaruh dari bentuk latihan. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, dimana jumlah keseluruhan populasi dijadikan sampel. Teknik pengambilan data didapat dari pree-test dan post-test. Instrumen penelitian menggunakan Tes *Short pass* / Menendang Bola ke Sasaran sebagai alat untuk mengukur kemampuan *Passing*. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji-t. berdasarkan analisis data dan pembahasan, terbukti dengan T_{hitung} sebesar 3,854 dan T_{tabel} 1,796. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Pada taraf $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Small sided game* terhadap kemampuan *Passing* mendatar pada tim futsal Thalita Fc Pekanbaru

Kata Kunci: *Small Sided Game, Kemampuan Passing, Futsal.*

PENDAHULUAN

futsal merupakan permainan beregu, masing- masing regu terdiri dari lima pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya didaerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*). Futsal berkembang dengan pesat di kalangan masyarakat, karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua.

Menurut Muhammad Asriady Mulyono (2014: 7) di Indonesia sendiri, futsal masuk pada akhir 2000 dan berkembang pesat hingga sekarang. Awal kemunculan futsal di tanah air sebetulnya bukanlah hal yang baru. Masyarakat Indonesia telah mengenal futsal jauh sebelum permainan ini diketahui bernama futsal. Permainan futsal berkembang dan masuk ke Indonesia sebenarnya pada sekitar tahun 1998-1999. Lalu pada tahun 2000-an, permainan futsal mulai dikenal masyarakat. Pada saat itulah permainan futsal mulai berkembang dengan maraknya klub futsal di Indonesia. Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Futsal adalah permainan sepakbola dalam ruangan. Saat ini masyarakat tidak hanya mengenal futsal sebagai olah raga biasa lagi, futsal bahkan sudah dijadikan sebagai profesi bagi sebagian masyarakat, baik sebagai pelatih maupun sebagai pemain atau atlit, karena futsal sudah termasuk ke dalam cabang olahraga yang di pertandingkan dan banyak digemari masyarakat.

Untuk mencapai tujuan prestasi olahraga khususnya futsal, 4 aspek utama penunjang penting tidak boleh di lewatkan begitu saja oleh pelatih tim atau klub, 4 aspek itu adalah kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Grossing, 1985) dalam syafrudin (2011:3).

Pada dasarnya prestasi olahraga futsal didukung oleh kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat di pisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya. Menurut sajoto (1995:8) komponen-komponen kondisi fisik meliputi kekuatan (*Strength*), daya tahan (*Endurance*), daya otot (*Muscular Power*), kecepatan (*Speed*), daya lentur (*Flexibility*), kelincahan (*Agility*), koordinasi (*Coordinasion*), keseimbangan (*Balance*), ketepatan (*Accurasi*), reaksi (*Reaction*). Selain komponen kondisi fisik yang menjadi aspek dalam prestasi olahraga, ada juga faktor teknik.

Teknik dapat diartikan sebagai cara. Teknik menendang bola adalah cara menendang bola, yaitu bagaimana cara seseorang menendang bola dengan terarah kepada sasaran yang diinginkan (Syafurudin, 2011:178). Salah satu teknik dalam futsal adalah pasing. Menurut Danny Mielke (2007:19) pasing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Pasing sangat di butuhkan dalam futsal karena seni dalam olahraga futsal adalah pasing, baik pasing panjang maupun pasin-pasing pendek. Di pekanbaru tim futsal sudah banyak berdiri bahkan tim futsal riau pun sudah pernah mengikuti kejuaran . Tim futsal yang berdiri di Pekanbaru Kabupaten Indragiri Hilir Kecamatan Reteh salah satunya adalah THALITA fc, tim ini berdiri pada tahun 2013, pernah mengikuti kejuaran yang diadakan oleh pemerintah setempat, salah satu kejuaraan yang diikuti terakhir ini adalah turnamen “specs” yang diadakan di GOR UIR Pekanbaru dan kalah di per8 , ini lah pencapaian tertinggi tim futsal Thalita fc.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang telah penulis lakukan di tim futsal Thallita Fc Pekanbaru pada saat latihan, pertandingan persahabatan dan kejuaraan yang diikuti, dapat dikatakan bahwa akurasi passing pemain Thalita Fc Pekanbaru kurang baik pada, karena pemain sering kali dalam melakukan *passing* tidak tepat pada sasaran yang diinginkan. Kondisi yang demikian akan merugikan timnya, karena bola mudah dikuasai atau direbut oleh lawan. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *passing* salah satu faktor penyebabnya adalah belum menguasai teknik menendang bola yang benar dan tepat. Sehingga sampai saat ini belum mampu menunjukkan prestasi maksimal untuk tim.

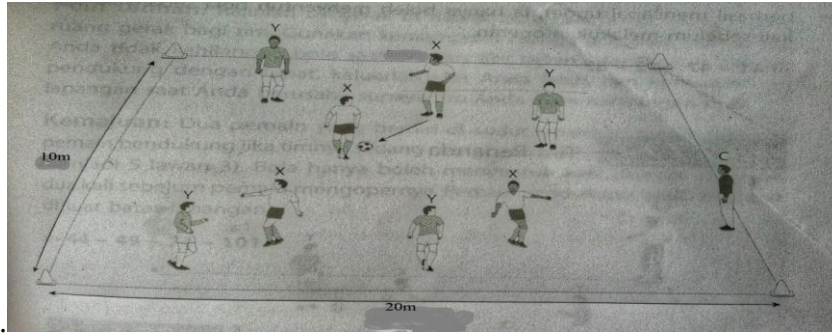
Jadi dari hasil observasi dapat disimpulkan bahwa pemain Thalita Fc Pekanbaru memang perlu dilatih akurasi passingnya. Karena setelah dilihat di pertandingan-pertandingan sebelumnya tim Thalita Fc Pekanbaru belum mampu memberikan hasil yang terbaik dan perlu diberikan latihan-latihan untuk meningkatkan akurasi passing saat situasi latihan maupun pertandingan.

Menurut Ganesha Putera (2004: 12) latihan *small side game* merupakan suatu latihan yang berkembang, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik dan fisik sekaligus. Menurut Iwan Setiawan yang dikutip oleh Athanius Fikas Setyawan (2009: 19) ada beberapa keuntungan untuk dapat diperoleh dari metode latihan *small side game* yaitu: Sentuhan terhadap bola lebih banyak, Dapat meningkatkan keterampilan, keterlibatan dalam permainan lebih banyak, Banyak memainkan taktik bertahan dan menyerang.

Dari uraian pendapat di atas maka dapat dikatakan bahwa manfaat latihan *small side game* salah satunya dapat meningkatkan *skill* atau keterampilan bermain futsal yaitu kemampuan *passing* terutama *passing* mendatar. Mencermati keadaan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah dengan judul **“Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Kemampuan Passing Mendatar Pada Tim Futsal Thalita Fc Pekanbaru”**

Latihan *small sided-games* merupakan program latihan yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dari lapangan sebenarnya. Bentuk latihan ini menggunakan 4 lawan 4, lapangan dibatasi dengan *cone* di setiap sudutnya dan berbentuk persegi dengan ukuran 10x20 meter dengan durasi latihan 2 menit, 4 set dan 3 menit jeda istirahat di sela-sela set. Latihan ini dilakukan sebanyak 16 kali dengan 3 kali pertemuan setiap minggu (US Youth soccer, 2004:7-8).

Menurut Tony Charles dan Stuart Rook (2012) permainan di lapangan skala kecil (*Small sided game*) merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk pemain muda, supaya mereka bisa belajar dan berkembang. Setiap permainan merupakan gabungan dari teknik khusus, misalnya menggiring, mengoper, atau menembakan bola, atau berfokus pada kerjasama tim dan strategi, misalnya bertahan, menyerang,



Gambar 1. Latihan *Small Sided Game*

Menurut Iwan Setyawan yang dikutip oleh Athanius Fikas Setywan (2009:19) ada beberapa keuntungan untuk dapat di peroleh dari metode latihan *Small sided game* :

- 1) Sentuhan terhadap bola lebih banyak
- 2) Lebih disenangi oleh anak-anak
- 3) Durasi lebih lama
- 4) Dapat meningkatkan keterampilan
- 5) Keterlibatan dalam permainan lebih banyak.
- 6) Banyak memainkan taktik bertahan dan menyerang

Latihan *Small sided game* menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan teknik, taktik, dan fisik sekaligus. Latihan *Small sided game* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan (*game*), yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya.

Penerapan latihan *Small sided game* dipandang sebagai metode latihan yang cukup efektif dalam peningkatan fisik, teknik, dan taktik. Bentuk dan ukuran lapangan desain pada ukuran tertentu dan pemain yang terlibat dalam proses latihan bisa disesuaikan dengan ukuran lapangan tersebut sehingga lebih memudahkan pelatih untuk mengawasi proses latihan dan mudah dalam proses pengoreksian kesalahan pelaksanaan latihan.

Dari uraian pendapat di atas maka dapat dikatakan bahwa manfaat latihan *small sided game* salah satunya dapat meningkatkan *skill* dan keterampilan bermain futsal yaitu kemampuan *passing* terutama *passing* mendatar.

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan penelitian, penelitian ini menggunakan metode eksperimen, guna untuk mengetahui pengaruh latihan. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono 2013: 74). Penelitian ini menggunakan satu kelompok saja. Langkah awal yang dilakukan adalah melakukan *pre-test* "*Tes Short Pass*" (Arsil 2009:124) untuk mengukur kemampuan *shooting* atlet sebelum diberikan latihan. Selanjutnya sampel

diberikan latihan “*Small Sided Game*” (Tony Charles dan Stuart Rook :2012) lalu dilakukan test akhir atau *post-test* “*Tes Short Pass*” (Arsil 2009:124) untuk melihat apakah ada peningkatan setelah diberikan perlakuan.

Populasi

Menurut Sugiyono, (2011:61) Populasi merupakan “wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, maka dalam penelitian ini yang akan dijadikan populasi adalah pemain futsal pada tim Thalita Fc Pekanbaru. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 12 Orang.

Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar representatif atau mewakili (Sugiyono, 2012:81). Mengingat terbatasnya jumlah populasi dalam penelitian ini, sample penelitian yang digunakan adalah sampel yang jumlahnya sebesar populasi yaitu 12 orang (total sampling). Hal ini sesuai dengan pendapat Suharsimi Arikunto, (1992:107) bahwa “jika populasi subjeknya kurang dari 100 orang, lebih baik dari semua populasi di jadikan sampel”.

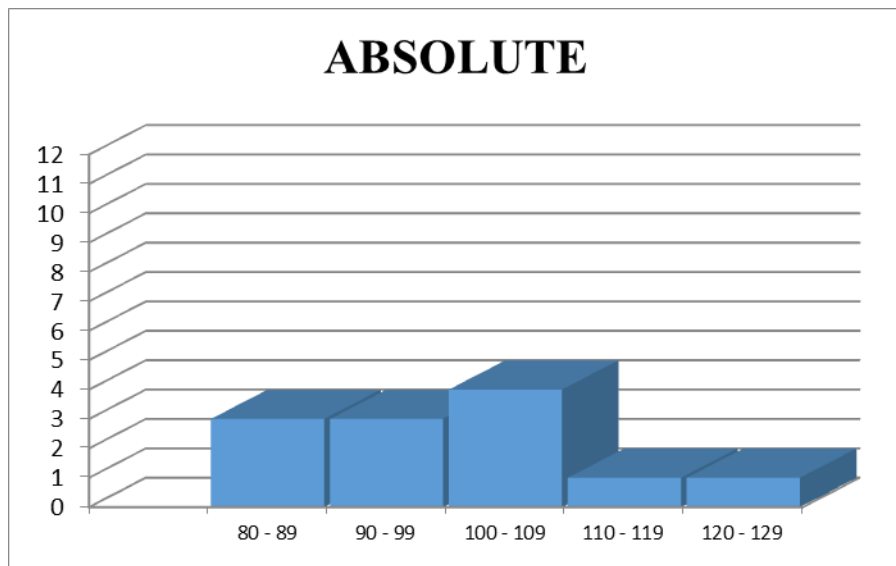
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan Small sided game. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 12 orang pemain Klub futsal Thalita FC Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan Small Sided Game yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan *Kemampuan Passing* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

Pre test

Setelah dilakukan *test short pass / Menendang Bola ke Sasaran* sebelum dilaksanakan latihan Small sided game maka didapat data awal (*pree-test*) *test short pass* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 126, skor terendah 80, dengan rata-rata 98.42, varian 148.45, standar deviasi 12.18

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 16 sampel, sebanyak 3 orang dengan rentangan interval 80 – 89 , 3 orang dengan rentangan interval 90 – 99 , 4 orang dengan rentangan interval 100 – 109 , 1 orang dengan rentangan interval 110 – 119 , dan 1 orang dengan rentang interval 120 – 129 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:

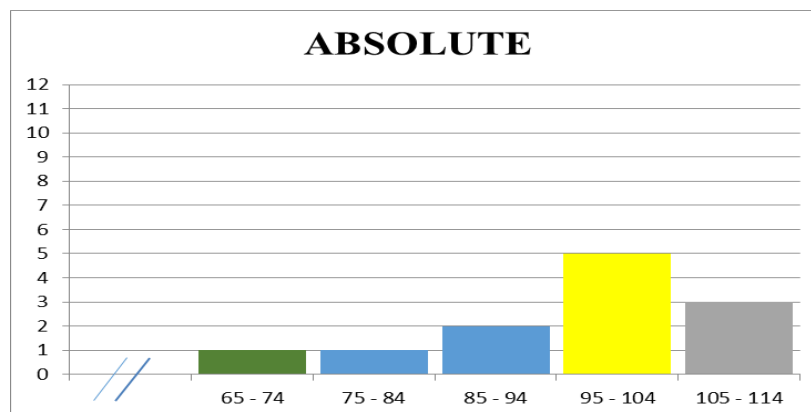


Gambar 1. Histogram Data Hasil *Pre-test Test Short Pass / Menembak Bola ke Sasaran*

Post test

Setelah dilakukan *test Menembak / Menembak Bola ke Sasaran (Shooting)* sesudah dilaksanakan latihan *Tembakan ke gawang (Instep Drive)* maka didapat data akhir (*post-test*) *test Menembak / menembak Bola ke Sasaran (Shooting)* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 109, skor terendah 65, dengan rata-rata 95.25, varian 170.93, standar deviasi 13.07.

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, sebanyak 1 orang dengan rentangan interval 65 – 74 , 1 orang dengan rentangan interval 75 – 84 , 2 orang dengan rentangan interval 85 - 94, 5 orang dengan rentang interval 95 – 104 , dan 3 orang dengan rentang 105 – 114 . Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. *Histogram Data Hasil Post-test Test Short Pass/ umpan pendek (Menendang Bola ke Sasaran)*

Tabel 1. uji normalitas

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Ket
Hasil <i>Pree-test Tes Short Pass/ Menendang Bola ke Sasaran</i>	0.136	0.242	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test Tes Short Pass/ Menendang Bola ke Sasaran</i>	0.183	0.242	Berdistribusi Normal

Sumber : Data Peneliti

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test Tes Short Pass/ Menendang Bola ke Sasaran* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,136 dan L_{tabel} sebesar 0,242. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test test Short Pass/ Menendang Bola ke Sasaran* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *test Short Pass/ Menendang Bola ke Sasaran) post-test* menghasilkan L_{hitung} 0,183 < L_{tabel} sebesar 0,242. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *test Short Pass/ Menendang Bola ke Sasaran post-test* adalah berdistribusi normal.

Setelah data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu : “terdapat pengaruh latihan *Small Sided Game X*) yang signifikan dengan *kemampuan passing* (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 3,854 dan T_{tabel} 1,796. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$.

Tabel Uji Hipotesis

Variabel	Mean	T _{hitung}		T _{tabel}	Ket
Hasil <i>Pree-test</i> <i>Tes Short Pass/</i> <i>Menendang Bola ke</i> <i>Sasaran</i>	98.42	3,854	>	1,796	Signifikan
Hasil <i>Post-test</i> <i>Tes Short Pass/</i> <i>Menendang Bola ke</i> <i>Sasaran</i>	95.25				Signifikan

Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_1 diterima yaitu:

H_1 :Terdapat pengaruh latihan *Small Sided Game*(X) terhadap *kemampuan passing* (Y) pada klub futsal Thalita fc Pekanbaru.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh latihan *Small Sided Game* (X) terhadap *kemampuan passing* (Y) pada tim futsal thallita Fc Pekanbaru.Untuk mendapatkan *kemampuan passing* yang baik tentu diperlukan metode latihan yang mengarah pada latihan pasing, *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain.Salah satu bentuk latihan teknik *passing* adalah latihan *Small sided game*. Latihan *Small sided game* adalah latihan yang berupaya untuk meningkatkan *kemampuan passing* dengan latihan 3 kali dalam seminggu. Sebagai alat ukur dalam penelitian ini adalah *Tes Short pass /umpan pendek (menendang bola kesasaran)* sebelum melakukan latihan*Small sided game*dan Sesudah melakukan latihan *Small Sided Game*.

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh *Small sided Game* (X) terhadap *kemampuan passing* (Y) pada klub Futsal Thalita Fc Pekanbaru

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilaksanakan *preetest* dengan hasil rata-rata sebesar 98.42. Kemudian dilakukan latihan *Small Sided Game* selama 16 kali pertemuan pada tim futsal Thalita Fc Pekanbaru yang berjumlah 12 orang didapatkan hasil rata-rata *posttest* sebesar 95.25.Berdasarkan analisis data *pree test* dan *post test* ada peningkatan rata-rata sebesar 3.17 dan menghasilkan t_{hitung} sebesar 3,854 dan t_{tabel} 1,796 pada $\alpha= 0,05$. Ini membuktikan bahwa denagan melakukan latihan *small sided game*,

maka kemampuan passing dapat hasil yang baik. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan Small sided game terhadap kemampuan passing pada tim futsal Thalita Fc Pekanbaru.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan *kemampuan passing* adalah:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan *passing*..
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas permainan menjadi lebih baik.
3. Diharapkan bagi klub futsal Thalita Fc Pekanbaru agar lebih kreatif menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.
4. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.
5. Diharapkan bagi pelatih futsal mampu menerapkan dan mengembangkan serta menggunakan banyak bentuk latihan terutama upaya untuk peningkatan teknik *Passing* dalam Futsal.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto , Suharsimi 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT . Rineka Cipta.

Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Dan Olahraga*. Malang: Wineka Media

Danny Mielke. (2007). *Dasar –Dasar Sepakbola*;Pakar raya

Justinus Lhaksana. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion

Ganesha Putera.(2004). *Mengelola Organisasi Small Sided Game*. Kickoff. Jakarta

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Tambak Kusuma. Jakarta.

Kurniawan, Feri (2012). *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta : Laskar Aksara

Muhammad Asriady Mulyono. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta:Laskar Aksara

- Rudito Adani .(2015) .*Pengaruh latihan Small sided Game Terhadap Akurasi Passing Mendatar Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal MTS Mu'Allimin Muhammadiyah Yogyakarta*.Skripsi . FIK UNY
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembina Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : IKIP Semarang.
- Sucipto, Dkk. 2012. *Sepak Bola*. Depdiknas Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah Bagian Proyek Penata Guru SLTP Setara D-III.